

Wirksamkeit von Bewegungstherapie gegenüber Antidepressiva bei leichter Depression

Gliederung

1. Erklärung und Therapie Depressionen
2. Fragestellung im PICO-Schema
3. Auswahlkriterien
4. Suchbegriffe für PICO-Schema
5. Genutzte Datenbanken
6. Ergebnisse nach CRAAP-Kriterien
7. Ausgewählte Studie
8. Vor- und Nachteile
9. Fazit
10. Literaturverzeichnis

Definition:

- psychische Erkrankung
- wirkt sich auf das Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen aus

Symptome:

- anhaltende gedrückte Stimmung
- Interessensverlust
- Antriebslosigkeit
- Schlafstörungen
- Konzentrationsprobleme
- Gefühle von Wertlosigkeit oder Schuld

Ursachen:

Zusammenspiel biologischer, psychischer und sozialer Faktoren

Therapiemöglichkeiten

- medikamentöse Therapie
 - Eingriff in den Hirnstoffwechsel
 - Wirkungseintritt: nach 2 - 4 Wochen
- Psychotherapie
- ergänzende Maßnahmen
 - Bewegung
 - Tagesstruktur
 - Achtsamkeit



Fragestellung zum PICO-Schema

P

Erwachsene mit einer depressiven Erkrankung

I

Bewegungstherapie

C

Antidepressiva

O

Verbesserung der Symptome



Wie wirksam ist Bewegungstherapie im Vergleich zu Antidepressiva bei der Verbesserung der Symptome bei Erwachsenen mit einer Depression?

Auswahlkriterien

Einschlusskriterien:

- Erwachsene Probanden
- Meta-Analyse
- systematische Reviews, RCTs
- Sprache: deutsch/englisch

Ausschlusskriterien:

- Studien mit Kindern/Jugendlichen
- Komorbiditäten, Krankheiten zusätzlich zu der Depression
- Kein direkter Vergleich zwischen Bewegungstherapie und Antidepressiva
- Sprache: alles außer deutsch und englisch

Zeitfilter:

- 5 bis 10 Jahre

Suchbegriffe im PICO - Schema

- P** Depression, Therapie, Erwachsene
- I** Bewegungstherapie, nicht medikamentöse Therapie
- C** Antidepressiva, medikamentöse Therapie
- O** depressive Symptome, Verbesserung, Reduzierung der Symptome

Ergebnisse nach CRAAP - Kriterien

Aktualität:
sehr hoch

Relevanz:
sehr hoch

Genauigkeit:
sehr hoch

Autorität:
hoch

Zweck:
wissenschaftlich
/informativ

Evidenzniveau:
hoch

Verfügbarkeit:
Volltext in Englisch



Comparative effectiveness of exercise, antidepressants and their combination in treating non-severe depression: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials

Francesco Recchia,¹ Chit K Leung,¹ Edwin C Chin,¹ Daniel Y Fong,² David Montero,¹ Calvin P Cheng,³ Suk Yu Yau,⁴ Parco M Siu ¹

► Additional supplemental material is published online only. To view, please visit the journal online (<http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2022-105964>).

¹Division of Kinesiology, School of Public Health, The University of Hong Kong, Hong Kong, Hong Kong

²School of Nursing, The University of Hong Kong, Hong Kong, Hong Kong

³Department of Psychiatry, The University of Hong Kong, Hong Kong, Hong Kong

⁴Department of Rehabilitation Sciences, The Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong, Hong Kong

Correspondence to
Dr Parco M Siu, The University

ABSTRACT

Objective To assess the comparative effectiveness of exercise, antidepressants and their combination for alleviating depressive symptoms in adults with non-severe depression.

Design Systematic review and network meta-analysis.

Data sources Embase, MEDLINE, PsycINFO, Cochrane Library, Web of Science, Scopus and SportDiscus.

Eligibility criteria Randomised controlled trials (1990–present) that examined the effectiveness of an exercise, antidepressant or combination intervention against either treatment alone or a control/placebo condition in adults with non-severe depression.

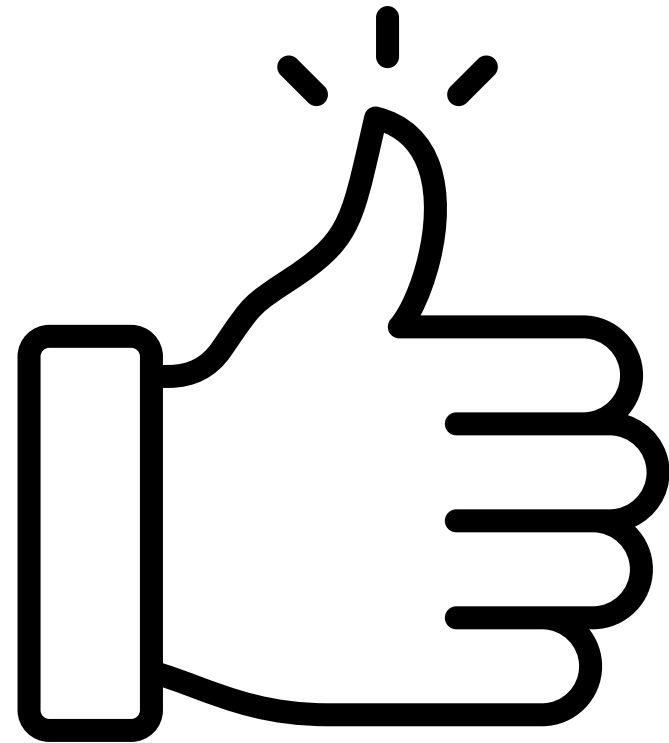
Study selection and analysis Risk of bias, indirectness and the overall confidence in the network were assessed by two independent investigators. A frequentist network meta-analysis was performed to examine postintervention differences in depressive symptom severity between groups. Intervention drop-out was assessed as a measure of treatment acceptability.

WHAT ARE THE FINDINGS?

- ⇒ Exercise alleviates symptoms of depression to a similar extent as antidepressant treatments alone or in combination with exercise.
- ⇒ The drop-out rates of exercise studies was higher than that of antidepressant studies.

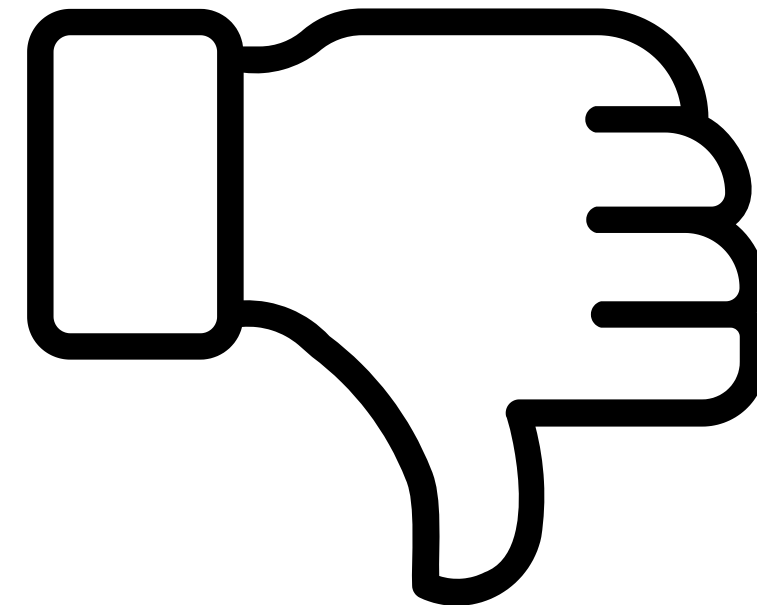
HOW MIGHT IT IMPACT ON CLINICAL PRACTICE IN THE FUTURE?

- ⇒ These results suggest that exercise may be used as an alternative treatment approach for the management of non-severe depression in adults.
- ⇒ This study adds to the body of evidence for the benefits of exercise in managing depression and will inform future mental health treatment guidelines regarding the protective role of exercise for non-severe depression.



- Hoher Evidenzgrad:
- Große Datenbasis
- Direkte & indirekte Vergleiche der Therapieformen möglich
- Hohe Praxisrelevanz
- Transparente Methodik

- Heterogene Bewegungstherapien
- Uneinheitliche Diagnosen
- Nicht übertragbar auf schwere Depressionen
- Publikationsbias möglich
- Kurze Follow-up-Zeiten



Fazit

- Bewegungstherapie ist bei leichter bis mittelschwerer Depression genauso wirksam wie Antidepressiva.
- Die Kombination beider Therapien zeigt in vielen Fällen die besten Ergebnisse.
- Die Studie unterstreicht die Bedeutung eines multimodalen Behandlungsansatzes.
- Dank hoher methodischer Qualität und Praxisnähe bietet sie eine verlässliche Grundlage für klinische Entscheidungen.
- Einschränkung: Nicht auf schwere Depression übertragbar, Bewegungstherapie muss individuell angepasst werden.

Literaturverzeichnis

- Haenel, Thomas (2017): Depression. - das Leben mit der schwarz gekleideten Dame in den Griff bekommen. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. Online verfügbar unter <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kxp/detail.action?docID=4869624>.
- Kvam, Siri; Kleppe, Catrine Lykkedrang; Nordhus, Inger Hilde; Hovland, Anders (2016): Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis. In: Journal of Affective Disorders 202, S. 67–86. DOI: 10.1016/j.jad.2016.03.063.
- Lee, Jacqueline; Gierc, Madelaine; Vila-Rodriguez, Fidel; Puterman, Eli; Faulkner, Guy (2021): Efficacy of exercise combined with standard treatment for depression compared to standard treatment alone: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. In: Journal of Affective Disorders 295, S. 1494–1511. DOI: 10.1016/j.jad.2021.09.043.
- Recchia, Francesco; Leung, Chit K.; Chin, Edwin C.; Fong, Daniel Y.; Montero, David; Cheng, Calvin P. et al. (2022): Comparative effectiveness of exercise, antidepressants and their combination in treating non-severe depression: a systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. In: British journal of sports medicine 56 (23), S. 1375–1380. DOI: 10.1136/bjsports-2022-105964.
- Vreijling, Sarah R.; Penninx, Brenda W. J. H.; Verhoeven, Josine E.; Teunissen, Charlotte E.; Blujdea, Elena R.; Beekman, Aartjan T. F. et al. (2025): Running therapy or antidepressants as treatments for immunometabolic depression in patients with depressive and anxiety disorders: A secondary analysis of the MOTAR study. In: Brain, Behavior, and Immunity 123, S. 876–883. DOI: 10.1016/j.bbi.2024.10.033.
- Was ist eine Depression? - Stiftung Deutsche Depressionshilfe (2025). Online verfügbar unter <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/was-ist-eine-depression>, zuletzt aktualisiert am 20.06.2025, zuletzt geprüft am 20.06.2025

**Vielen Dank für
eure
Aufmerksamkeit!**

